

# Urheiluakatemia –opinnot

## OSA 1 - URHEILIJAN HYVINVOINTI, 5 OP

**Alkaa:** Lokakuun alussa 2019

**Ilmoittautuminen:** 23.9.2019 mennessä

<https://amp.jamk.fi/asio/kurssiilmo/jamk/index.php?asio=Zmt1cnNzaTtjNzIOMzM>

JAMKin opiskelijat Asion kautta

**Hinta:** 75,00 €/ 5 op (Maksajana itse, oppilaitos tai akatemia. JAMKin urheilijoille maksuton)

Ensimmäisessä osassa opiskelija perehtyy ajankäytön hallintaan, opintojen yleiseen suunnitteluun ja opiskelijan hyvinvointiin laajemmin liittyviin teemoihin erilaisten luentojen ja tehtävien avulla. Tässä osassa urheilija pääsee testaamaan fyysisen kuormituksensa tasoa ja mittaamaan ja arvioimaan palautumistaan. Opintojakson aikana urheilijat voivat toteuttaa kuormittumisen ja palautumisen seurantaan esim. Firstbeatin tai Emfitin laitteistoja hyödyntäen (laitteiston käytöstä ja tulosten analysoinnista sovittava urheilijan oman akatemian kanssa). Lisäksi opiskelija perehtyy urheilijan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sisältöihin, peilaten näitä omaan valmentautumiseensa. Esimerkiksi ravitsemusosiossa urheilija pääsee toteuttamaan ruokapäiväkirjaseurannan ja analysoimaan omia ravitsemustottumuksiaan.

### TAVOITE

Opiskelija oppii tunnistamaan omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja urheiluuraansa vaikuttavia tekijöitä ja edistämään näitä ammattimaisesti sekä hyödyntämään tarjolla olevia tukipalveluita ja rakenteita.

### SISÄLTÖ

Opiskelija perehtyy ajankäytön hallintaan, opintojen yleiseen suunnitteluun ja opiskelijan hyvinvointiin laajemmin liittyviin teemoihin erilaisten luentojen ja tehtävien avulla.

### SUORITUKSET

Oppimispäiväkirja sisältäen henkilökohtaisen opinto- ja harjoitus-/valmennussuunnitelman ja seurantaraportti

### MENETELMÄT

- ⇒ Luennot 30 h (verkossa)
- ⇒ Oppimistehtävät 55 h
- ⇒ Itsenäinen opiskelu 50 h



**jamk.fi**

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

